

Būkime budrūs prie vandens su vaikais

Vis labiau šylantis oras mus išgena laisvalaikį leisti gamtoje. Gana dažnai tokių išvykų metu apsisistojama prie vandens: jūros, ežerų, upių ir kitų vandens telkinių. Prie namų esančioje teritorijoje taip pat įrengiami laikini ar nuolat veikiantys baseinai. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai ragina visus būdriems ir nepamiršti, kad poilsis prie vandens yra susijęs ir su pavojumi nuskęsti.

Vaikų netekčių dėl išorinių veiksnių statistikoje žūtys vandenyje užima antrą vietą pagal dažnumą. Pirmoje yra žūtys per eismo įvykius. Pagal naujausios Pasaulio sveikatos organizacijos Vaikų traumų prevencijos pasaulinės ataskaitos duomenis, nuskendimai sudaro apie 28 proc. visų vaikų netyčinių trauminių mirties priežasčių.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, Lietuvoje 2012 m. atsitiktinių paskendimų buvo 7,8 atvejo, tenkančio 100 000 gyventojų, 2011 m. – 7,9 atvejo, tenkančio 100 000 gyventojų. 2010 m. atsitiktinių paskendimų 1–19 m. amžiaus vaikų grupėje buvo 33 atvejai, 2011 m. – 22 atvejai, 2012 m. – 18 atvejų.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento (nuo šių metų sausio 1 d. iki gegužės 23 d.) duomenimis, 2013 m. paskendo 41 žmogus, iš jų 3 nepilnamečiai iki 18 metų amžiaus. Per šį laikotarpį išgelbėta 12 skęstančiųjų, iš kurių 2 nepilnamečiai.

Daugiau nei 70 proc. skendusiujų ar nuskendusiujų yra vyriškos lyties asmenys.

Gegužės ir birželio mėnesiai – patys pavojingiausi skendimo atžvilgiu. Ypač skendimo atveju padaugėja savaitgaliais.

Didelis pavojus nuskęsti gresia vaikams, ypač nemokantiems plaukti. Mažas vaikas nesugeba įvertinti gylio ir atstumo nuo kranto. Kartais net nereikia giliai bristi – nuskęsti galima net labai sekloje vietoje, kad ir mažame baseinėlyje. Parkritęs į vandenį ir netyčia gurkštelėjęs vandens mažas (iki penkerių metų amžiaus) vaikas praranda pusiausvyros pojūtį, nebeskiria, kur viršus, kur apačia ir gali nuskęsti 10 cm ar net 2 cm gylėje – balutėje ar griovyje. Visa tai gali įvykti per kelias sekundes – trumpiau negu užtrunka atsiliiepti telefonu.

Nuskęsti, žinoma, gali ir puikiai plaukiantys vaikai, kai neįvertinę savo galimybių nuplaukia per toli nuo kranto. Jei vaiko kojų raumenis sutraukia mėšlungis, jis gali išsigąsti, sutrikti ir pradėti skęsti. Netikėtai užliejus vandens bangai, vaikas taip pat gali įtraukti didelį gurkšnį vandens, išsigąsti ir todėl pradėti skęsti.

Ypatingų atsargumo priemonių reikėtų imtis besimaudant jūroje, kurios dugne galimos įvairaus gylio netikėtos duobės ar grįžtančios bangos stipriai traukia į jūrą ir neleidžia išplaukti į krantą. Draudžiama jūroje plaukioti ant pripučiamų čiužinių, kadangi bangos greitai juos nuneša į gilesnę vietą. Be to, čiužinys vandenyje nėra stabilus, gali apvirsti, vaikas pats gali nuo jo nuslysti į vandenį.

Daug sužalojimų (ar traumų) įvyksta šokant į vandenį galva žemyn nežinomoje vietoje. Atsitrenkus galva į dugną ar vandenyje esantį akmenį, kuolą, galima nusilaužti kaklo slankstelį ir sužaloti stuburo smegenis. Tada paralyžiuojamos rankos bei kojos ir liekama neįgaliu visam gyvenimui arba nuskęstama, jeigu sužeistojo niekas neištraukia į krantą.

Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų vandenyje, rekomenduojama laikytis šių taisyklių:

- reikia kuo anksčiau išmokyti vaikus plaukti, t. y. be sustojimo nuplaukti daugiau kaip 200 metrų;
- besimaudantys atvirose vandens telkiniuose mažamečiai vaikai turi būti prižiūrimi tėvų ar kitų suaugusiųjų. Stebintys vaikus suaugusieji privalo stovėti vandenyje toliau nuo kranto už vaikus ir neleisti jiems bristi giliau kaip iki juosmens. Net 90 proc. mirčių dėl skendimo įvyksta ne toliau kaip 10 metrų nuo kranto, dėl to svarbu stebėti net prie kranto besimaudančius vaikus;
- maudantis vaikams būtina dėvėti gelbėjimosi liemenes;
- neleisti vaikams maudytis iškart po valgio ar stipriai įkaitus saulėje;
- vyresniems, mokantiems plaukti vaikams neleisti maudytis už gylį ribojančių plūdurių;

- drausti vaikams maudytis vieniems – dažniausiai nuskęsta suaugusiųjų neprižiūrimi vaikai;
- aiškinti vaikams apie riziką maudantis neleistinose vietose;
- aiškinti vaikams apie gresiančius pavojus šokant į vandenį žemyn galva nežinomoje vietoje ir neleisti jiems to daryti;
- nesimaudyti su vaikais jūroje esant dideliame bangavimui (esant juodai ar raudonai vėliavai prie gelbėtojų bokšto);
- besiirstantys su vaikais valtimi ar baidare suaugusieji turi patys mokėti plaukti ir naudotis plaukiojimo priemone. Kiekvienas suaugusysis ir vaikas privalo dėvėti gelbėjimosi liemenę, kadangi jos dėvėjimas 85 proc. sumažina skendimo tikimybę. Sodinti į valtį ne daugiau kaip du vaikus vienam suaugusiajam. Neleisti vaikams valtyje suptis, šokinėti;
- į baidarę imti tik gerai mokantį plaukti vaiką;
- neleisti vaikams vieniems irstyti valtėmis, baidarėmis ar plaustais;
- prie namų esantys atviri vandens telkiniai ir baseinai iš visų keturių pusių turi būti aptverti ne žemesne negu 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždaromais ir vaikams neatidaromais varteliais. Tai 95 proc. sumažina skendimo tikimybę.
- tėvams rekomenduojama mokėti suteikti pirmąją pagalbą – nutikus nelaimei skubi pagalba pirmosiomis minutėmis gali išgelbėti vaiko gyvybę.

Straipsnį pagal Lietuvos ir užsienio informacijos šaltinius parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Irma Bukotienė

Informacijos šaltiniai:

1. [Childhood drowning](#)
2. [Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. European child safety alliance, Eurosafe, 2006](#)
3. [Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys \(išankstiniai duomenys\), 2012, Vilnius, 2013](#)
4. [Skęstame, nes nemokame plaukti](#)
5. Strukčinskienė B. Saugi vaikystė. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2002.
6. [Vaikų saugumui vandenyje skatinti – garsių plaukikų pamokos](#)
7. [World report on child injury prevention, WHO, 2008](#)